新私幼だより

- 総会
- 理事長・設置者,園長合同研修会
- 東日本大震災支援状況報告
- 特集『子どもの心とからだ』/前橋 明
- 絵本を見る目/チャイルド社
- 健康随想（第3回）
  幼児の眼…日常生活で注意したいこと［その1］/松久充子

こどもが
まんなか
PROJECT

只今全国展開中

NO.162
2011 7
SUMMER

社団法人静岡県私立幼稚園振興協会の第57回定時総会が、5月17日(火)ホテルセンチュリー静岡で、125人の会員が出席し、静岡県文化・観光部長出野勉様、同部文化芸術局長宇佐美稔様、同局私学振興課長木塚直人様をお迎えして盛大に開催されました。

総会は、相田芳久理事長の挨拶で始まりました。

引き続き、教育振興に多大な功績を残された方々への表彰に移り、県文化・観光部長出野勉様からは私立学校教育振興功労知事表彰状が、また、相田理事長からは理事長・設置者、園長永年勤続表彰状が授与されると、受賞者の功績に会場から盛大な拍手が送られました。この後、県知事のご祝辞を出野様が代読され、総会は議事に入りました。

議長となった相田理事長の進行で議事は進み、第1号議案の「平成22年度事業報告及び収支決算について」は、満場一致で原案どおり承認され、第2号議案の「新法人移行への基本方針(案)について」は現在の地区割り及びこれに伴う地区選出理事数についての質問があり、千葉一道委員長は具体的な検討についてはこれから入る旨説明し、拍手を持って承認された。

■相田芳久理事長の挨拶

去る3月に発生した東日本大震災では多くの尊い人命が失われ、私立幼稚園の仲間も甚大な被害を受け、未だに保育を再開できない園が多数あります。

本県においても、3月15日に県東部で発生した地震において、富士宮市内を中心に大きな被害を受けた園がございます。衷心よりお見舞い申し上げます。

本協会では震災発生後に、早速義援金活動を進めましたところ、皆様より絶大な御協力をいただき、ありがとうございました。総額1千9百万円を超す義援金が寄せられました。この義援金は、全国展開されている他の義援金が未だ被災者の下に届かない現状を鑑み、全日私幼連にタイアップして、直接被災地の幼稚園協会や被災家庭に一日も早く支援すべく、既に全額を送金しました。本協会としても、防災対策につきましては適切な状況の調査を行いながら、皆さんに取って有益な情報提供ができるよう目指してまいります。

さて、幼保一体化の動きでございますが、その政策に明確な論拠に基づく確固とした信念が欠けていることから、いろいろ変化してしまい、本質に関わる検討や国民の理解がほとんど進んでいないと思われます。

今後も、各園の発展と地域組織の活性化に向けて精一杯の努力をしてまいりますので、諸先生方も積極的な御参加、御支援を心よりお願い申し上げます。

■川勝平太静岡県知事の祝辞

永年にわたる私立幼稚教育の発展への御尽力並びにその功績により、栄えある表彰を受けられました皆様方には、ころからお祝い申し上げますとともに、今後、なお一層御活躍されますこと御期待申し上げます。

言うまでもなく、本県の私立幼稚園には、県内の全幼稚園のおよそ3分の2に当たる4万4百人余の園児が通園されており、教育に携わる皆様方の創意工夫により豊かな人間性や個性を育む特色ある教育が実践されております。

一方、少子化の進行や就労を希望する保護者の増加などにより、幼児教育を巡る家庭や地域のニーズが多様化し、幼稚園を取り巻く環境も大きく変化しております。

県では、子育ての理想郷「ふじのくに」づくりの基本理念の下、「生んでよし・育ててよし・学んでよし・働いてよし」を基本目標に、子どもの健やかな成長を支援する教育環境の整備を進めております。

このため、私立幼稚園の果たしている役割の重要性に鑑み、私立幼稚助成の根幹となります経常費助成をはじめ、今後ともできる限りの支援をしていきたいと考えております。

皆様方におかれましても、ますます高まる私立幼稚教育への県民の期待に応えられますよう、幼児教育の水準の維持・向上にさらなる御尽力を賜りますことをお願い申し上げます。

■平成23年度

私立学校教育振興功労知事表彰受賞者

学校法人 梅華学園理事長 **松下嘉幸**
学校法人 向坂学園理事長 **向坂義次**
新屋幼稚園・西町幼稚園長 **服部之子**
学校法人 さなる学園理事長 **今井康博**
学校法人 沼津音羽学園理事長 **榊原宣一**
ふじみ幼稚園長 **長谷川早苗**
光長寺幼稚園長 **石川美和子**

永年勤続表彰受賞者(理事長・設置者、園長)

●勤続50年以上
みなと幼稚園・みやじま幼稚園長 **小関ハツ江**

●勤続40年以上
学校法人 桃花学園理事長 **松永文隆**
学校法人 平和学園理事長 **牧野久雄**

●勤続30年以上
学校法人 中村学園理事長 **中村忠雄**
入出しらゆり幼稚園理事長 **白井祐子**
学校法人 さくら学園長 **斉藤澄乃**
みなみ幼稚園長 **山崎元則**
学校法人 千代学園理事長 **小関嘉一郎**

子どもを守り抜く姿勢を貫こう

（社）静岡県私立幼稚園振興協会
理事長　相田 芳久

各園理事長先生、園長先生はじめ教職員の皆様には、日頃より振興協会諸事業へご協力いただき、ありがとうございます。

さて、去る3月に発生した東日本大震災では多くの尊い人命が失われ、多くの私立幼稚園も甚大な被害を受けました。多くの園児さんや教職員の犠牲、そして建物の崩壊、流失など、未だに保育を再開できない園があります。また福島第一原発の避難区域内にある幼稚園では保育再開のめどが全く立たないという、誠につらい状況下にあると伺いました。

私たちは毎日当たり前のように園児たちと生活しておりますが、その当たり前ができる喜びや幸せを今一度噛みしめなければなりません。同時に、東海地震の想定震源域に位置する施設として、防災対策、人命保護に万全の態勢をもって望むことが強く求められます。本協会としてもこの震災を対岸の火事とせず、適切な状況調査を行いながら、皆さんにとって有益な情報提供を目指してまいります。各園におかれましても可愛い子どもたちの大切な生命を守り抜くという決意の元に日頃の訓練や備えをさらに強固なものとしていただくよう、何卒よろしくお願い致します。

さて、昨年度後半に思わぬ展開を見せた幼保一体化の動きはなかなかその行く手に光が射してきません。いろいろな団体からの反論を受けてその形が七変化してしまうのは、その政策に明確な論拠に基づいた確固たる信念が欠けているからに他なりません。それは「誰のためにやるのか？」「何のためにやるのか？」という物事の本質にかかわる部分の検討や国民の理解がほとんど進んでいないという点に如実に現れていると思います。

私たちは今後も「子ども一人ひとりのために」そして「それぞれの立場で育児に向き合っている保護者一人ひとりのために」という私立幼稚園のスタンスを守り、その信念の普及に努めるとともに、今まで以上にそれぞれの園の毎日の保育を大切に積み上げ、その成果を社会に向けて大いに発信して参りましょう。

振興協会では本年度もすでに各委員会活動が活発に進められています。各園の発展と地区組織の活性化に向けて役員、委員一同精一杯の努力をして参りますので、諸先生方の積極的なご参加、ご支援をお願い致します。

大震災から考える私立幼稚園のこれから

静岡県文化・観光部文化学術局私学振興課
課　長　木塚 直人

4月1日に私学振興課長として着任しました木塚直人です。

皆様とともに、私立幼稚園の振興に頑張って参りますので、よろしくお願い致します。

始めに、3月11日に発生した「東日本大震災」におきまして、被害にあわれた皆さまに心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興と、子どもたちの元気な笑顔が戻ることを、お祈り致します。

ところで、今回の大震災において、極限の状況にありながら、被災された住民の方々が譲り合いの精神を忘れずに対応し、助け会う人々の秩序ある姿が報道されました。日本の素晴らしさを感じずにいられません。

このような、お互いを思いやり、助け合うことの大切さを身につけることは、集団生活を営む学校教育の場を通じての学びが大変重要な要素です。

社会状況の変化に伴い、家庭や地域で幼児同士が遊ぶ機会が減少している今日、幼稚園における幼児教育は、子どもの基本的な生活習慣や態度を育て、道徳性の芽生えを培い、学習意欲や態度の基礎となる好奇心や探求心を養い、創造性を豊かにするなど、小学校以降における生きる力の基礎や生涯にわたる人間形成の基礎を培う上で特に重要な役割を担っていると言えます。

一方、現在の私立幼稚園は、少子化の影響による園児数の減少や県をはじめとする地方自治体の財政難、多様化する保護者ニーズへの対応など様々な課題に直面しています。

この状況下、各園には幼児教育の充実や教員等の資質の向上を図るとともに、子育て支援事業等により、家庭・地域社会・幼稚園の三者がそれぞれの教育機能を発揮し、総合的な幼児教育を提供することによって、子どもの健やかな成長を支えていただいており、県としては今後も積極的な支援に努めてまいることとしています。

また、今回の大震災によって、園舎の耐震化や津波からの避難等の防災対策の重要性を改めて認識したところです。

東海地震や東南海地震発生の危険性が強く指摘される本県において、子どもや教職員の生命を守るための園舎の耐震化等は極めて緊急を要する課題であります。皆様のご理解とご尽力を期待申し上げるとともに、県も、私立幼稚園における防災対策の推進についてなお一層の支援を図ってまいります。

私学振興課の職員一同、皆様とともに私立幼稚園を始めとした私立学校の益々の発展に向け努力していきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

第43回 理事長・設置者、園長● 研修会報告

平成23年6月2日(木)、3日(金)の両日、グランドホテル浜松において県内全域の私立幼稚園から152名が出席し第43回理事長・設置者・園長合同研修会が開催されました。

始めに㈳静岡県私立幼稚園振興協会相田芳久理事長よりこの研修にあたり

①幼保一体化にむけて意識を深め合う
②防犯防災対策に万全をつくす
③情報交換をしながらお互いに誓い合って園経営に役立ててほしいと3つの柱をたてご挨拶を頂きました。

なお世代交替の今、今年は7年ぶりの宿泊研修となったその深い思いも話され、幕が開かれました。

ここで掲げるのは、親子の愛着形成や子どもの体、心や言葉の発達と非常に深く関わる電子映像メディアについてである。

3.11の大震災以降、心のケアの問題が重要なテーマになっており、東北の子ども達の様子を視察・調査をしてきた。ゲームや携帯・テレビもない避難所で、子ども達の表情がいきいきと輝く瞬間がある。それは泥のかき出しや支援物資の配給、水を汲む手伝いの時だ。普通の子ども達は他人の為に自分のエネルギーと時間を使うという体験がほとんどなくなってきているが、あの大震災で子ども達には昔遊びで言葉と体を使って遊ぶということ、他者の為に自分の体とエネルギーと時間を使う喜びが蘇った。そういう意味では、あの震災と原発事故は現代日本社会の非常に歪んだ現象と、エネルギーのほとんどない国でいかに身の程知らずの電力消費をしていたかを私達に瞬間的に気付かせてくれたのである。

2003年、2007年の2度に渡る国際調査で、日本の子ども達の電子映像メディア接触時間は2度とも世界一長いということが明らかになった。先進国の中で日本の子どもほど早い段階で長時間、電子映像メディアに接触して育てられる子ども達はいない。その結果が人間の育ちの劣化(多面的な発達不全)を招き、日本の子ども達の身体、心の状態、言語やコミュニケーション能力の発達が極めて悲惨なレベルにまで落ち込んできている。

TVの長時間視聴と短時間視聴のグループを比較した結果、長時間グループでは①外遊び②読書③おしゃべり④レクリエーション⑤勉強の順で時間が減っていることがわかった。平日2時間以上メディアに接触している子としていない子では、学力差がはっきりと表れており、日本の場合は経済格差でもある。

今、あちこちの教育委員会が本気になってアウトメディアを始めている。もはや子ども達個人の生活を保障するためには、メディア漬けで育っている親や個々の家庭ではダメで、地域や学校、幼稚園ぐるみの運動としてやっていかなければならない。

幼児期にきちっとコントロールできてきた子どもは、小学生高学年・中学生になってもメディア漬け、メディア依存症にならない。大切なのは、スイッチOFFできる力、欲望を制御できる力を幼児期に育てることである。テレビやゲームを自己コントロール出来る能力が育つと、他者との関係やその他の社会的な色々なものをコントロールできる力が育っていくことになるのである。

研修1

『メディア漬けで壊れる子どもたち』

講師／清川 輝基氏
(NPO子どもとメディア代表理事)

清川氏はNHKに長く勤務され、ニュースセンター9時のディレクターを勤められた方です。次のように話されました。

研修2

「子どもを守るために園でできること」

講師／横矢 真理氏
(子どもの危険回避研究所所長)

今後の活動の為に
①園全体での危険個所の再チェックをする
②各種マニュアル、役割分担の再チェックをする
③子どもへの安全教育を行う
④保護者・地域との連携を行うこと、
そして、危機管理においての大切なことなどをお話して頂きました。

意見交換会

17時30分から別棟の聴涛館において、7年ぶりの意見交換会(懇親会)が開催され、大広間に107名の先生方が席につき、御馳走を前に相田理事長の願う情報交換が行われ、良いムードの中で心がひとつになり、和やかに先生方の親睦が深められました。

研修3

「幼児教育今昔(いまむかし)」

講師／廣部 雅昭先生
(東京大学名誉教授)

人と人とのコミュニケーションの大切さ、そして人間として今、子ども達に教えなければならない大切な教育があることなどを、廣部先生の多くの経験の中から事例をあげ、幅広いお話をして頂きました。

研修4

「これからの幼児教育の方向性」

講師／田中 雅道先生
((財)全日本私立幼稚園幼児教育研究機構理事長)

講演は、「これからの幼児教育の方向性」との演題の下、大きく3つのテーマに分けてお話し下さいました。

最初は、「東日本大震災から学ぶこと」と題し、園児が園の敷地内やバス送迎中に亡くなられた幼稚園の具体的な状況を説明しつつ、これからの津波対策・避難方法・マニュアルだけに頼らない判断力の大切さを強く訴えられました。

次は、こども園についてでした。制度の未解決な問題点を説明されながら、今なお確定されないこども園構想について、現時点での捉え方や幼稚園としての機能を確保しつつこども園をどのように受け止め対応していけばいいのか詳述して下さいました。

最後は、これからの幼児教育について話して下さいました。これについては、講演冒頭から、世界が求める学力と日本の目指す学力とが乖離している問題点について触れられていました。単に学力が落ちたと短絡的にとらえるのではなく、何故、世界が求めている学力から日本の目指す学力が乖離してしまったのかを洞察し、この課題を幼児教育に生かして子どもを育てていくことが大切であると語られました。

また、0才からの子ども達を、家庭に代わって国家が管理・教育しようとする姿勢を批判し、家庭教育と幼児教育をしっかりと繋げながら、家庭と協力して子ども達を育てていく必要性を力説している点が印象に残りました。

私たちが、これからの幼稚園を大きな視点で捉えていく姿勢を学ぶことのできたとても有意義な講演会でした。

4つの研修を通して心の教育・安全教育・人間教育の必要性、そして今後の幼児教育にむけて深く考えさせられ、多くの課題を頂きました。

今後は、子ども達の為に全力で幼児教育に取り組むことを誓う研修となりました。

東日本大震災

東日本大震災で亡くなられた方々には謹んでお悔やみ申し上げるとともに一日も早い復興を心からお祈り申し上げます

静岡県私立幼稚園振興協会に加盟している幼稚園では、地震発生後、深刻な被害状況が分かりはじめたと同時にどの園も義捐活動を自発的に行いました。保護者の方々から・園児自らのお小遣いから・また教職員から尊い気持ちをお寄せいただきました。協会を窓口に1千9百万円以上が集まり、全日本私立幼稚園連合会を通じ全国から集まったおよそ4億6千万円余（6月16日現在）が被災された私立幼稚園の復興支援や通園しているお子さんの御家族に届けられました。

静岡県にとっても遠い所でおこった悲しい出来事ではないのです。震災から4日後、私の住んでいる富士宮市も震度6強の地震に見舞われ、市内全域で瓦屋根が落ちる・家の壁に亀裂が入る・室内の家具が倒れるなどの被害のあった御家庭が多くありました。市内の幼稚園でも施設に大少様々な被害をうけました。我が園の子ども達の家でも被害に遭われた御家庭があり、「家に帰りたくない。お家が怖い。幼稚園にいた方がいい」と不安を口にするお子さんがいました。

しかし、幼稚園でも子ども達が安心して、仲間達と一緒にあそぶ中で笑顔がもどってきました。「お家に帰って片付けのお手伝いをする」と家庭内で自分の仕事を見つけ張り切るお子さんもいれば、夜の計画停電で電気がつかない日は「停電で夜暗いけど、お父さんとお母さんといっぱいお話ができるから大丈夫」と親子で会話を通して絆が深まる事を楽しそうに話してくれるお子さんもいました。そんな姿を見て、幼稚園は子ども達にとって教師は親、友だちは兄弟姉妹のような、共に安心をもらえる第二の家庭なんだと、改めて実感しました。

私達は子ども達に安心と安全を与える仕事をしています。今回の天災で学ぶことは、防災避難マニュアルを新しく作ることも大切ですが、子ども達と一緒にどうしたら自分や家族、仲間の命を守れるかを真剣に考える機会をつくることだと思います。実際、先日の避難訓練を通して子ども達と「命というたった一つしかない大切な宝もの」を守るため、どうしたら落ち着いて素早く安全な場所

にみんなで避難できるかを考え、話し合い、実践していくことができました。また、園だけでなく、家にいる時・買い物中・公園で遊んでいる時などの発言もあり、子ども達自身で「防災」意識を高める機会になったようです。私達にとっても、被災された人々に対し「今、自分達は何をするべきか。できることは何か」を考え実行する機会になったと思います。

一人ひとりが少しずつ我慢することで、被災地の復興が早まると思います。現在私は、節電、節水、日本製品の購買を心掛けています。子ども達の未来のために、これからも私立幼稚園教職員一同、安心で楽しい保育を計画実践していきたいと思います。

実際に震災の被害にあった学校法人あしのめ学園『葦の芽幼稚園』と『葦の芽星谷幼稚園』のホームページに被害の状況が紹介されています。本誌にて紹介する許可を得ましたので、文章を抜粋してお知らせいたします。

地震発生後、子供たちを高台の施設に避難させ、事務長と3名の先生方が残って、戸締り等を行ってから避難しようとしていました。

さあ、避難しようとした矢先、玄関で国道側を見ると、黒い大きな壁が迫っていました。

「来たぞ!」と叫ぶのがやっとの状況で、走って逃げても間に合わないと考え玄関脇にあるステージ、さらに、置いてあった楽器等の上に駆け上がりました。

木のきしむ音、金属の擦れる音などが大きく響き、畳や木材などのがれきが流入し「これまでか」と観念した瞬間、幸運にも水嵩が下がり始めました。

膝ぐらいまで水がひいたところを見計らって、がれきを乗り越えながら4人で避難しました。

園舎は、2メートル以上の津波とがれきにより、大きな被害を受けました。

携帯電話も通じず、電気もない状態でおりました。

その後、何とか復旧し、略式ではありますが両園の卒園式も行うことができました。

保護者の皆様や地域の皆様から、温かい励ましのお言葉やご激励をいただき、涙が出るほどうれしく、本当に、心から御礼申し上げる次第です。

教職員一同、がれきの撤去等の作業をしながら今まで以上に「気仙沼の次代を担う子供たちの幸せな未来の創造」に向けて頑張って行くことを、心に誓ったところであり、一日も早い園舎の再建、環境整備を目指して参りますので今後とも宜しくお願い申し上げます。

大震災翌日の3月12日早朝のがれきに埋もれた園舎です

静岡県内でも、たくさんの方々が復興に向けてのボランティア活動に取り組んでおられます。

はままつ防災ボランティアねっとの松井伸行さんが大船渡市の保育園に行かれた様子。

子どもたちの笑顔も少しずつ戻ってきました。

浜松市内で回収した絵本やおもちゃが提供されました。

贈られた絵本を読んでいる様子。

体温リズムを知って子どもたちを心身ともにいきいきと！

体温リズムと子どもの生活

自動的に身体を守ってくれる自律神経の働きを良くする知恵を知ろう

幼子の夜型生活は国家的な危機

早稲田大学 教授 / 医学博士
前橋　明

1978年　米国ミズーリー大学大学院:修士(教育学)
1996年　岡山大学医学部:博士(医学)
倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授を経て、現在、早稲田大学人間科学学術院教授。
【社会的活動】
インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、日本幼児体育学会会長、日本食育学術会議会頭、日本幼少児健康教育学会副会長、日本レジャー・レクリエーション学会理事、日本体育協会指導者育成専門委員会委員、日本体育協会ジュニアスポーツ指導員部会長。

【受賞】
1992年　米国ミズーリー州カンサスシティー名誉市民賞受賞
1998年　日本保育学会研究奨励賞受賞
2002年　日本幼少児健康教育学会功労賞受賞
2008年　日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞
2008年　日本保育園保健学会保育保健賞受賞

1・体温のリズム

乳幼児期には、体温調節機能が未発達のために、外部環境の影響を受けて、体温は変動します。一般に、生後3日間ぐらいは、比較的高温の時期が見られ、漸次下降して100日を過ぎると、およそ37℃から、それ以下となり、約120日ぐらいで安定します。そして、2歳頃より、生理的な日内変動がみられてきます。個人差はありますが、3歳頃になると、多くの子どもは体温調節がうまくなって、その後、集団での諸活動に入りやすくなるのです。

さて、体温は、生体リズムにしたがって、1日のうちに0.6～1.0℃の変動を示します。日常生活では、一般に午前2時～5時の夜中・明け方に最も低く、昼の3時～6時の午後に最高となる一定のサイクル（概日リズム）があります（図1）。このような日内変動は、ヒトが長い年月にわたって獲得した生体リズムの1つです。したがって、午後3時～6時頃は最も動きやすい時間なのです。

（図1）　人の体温リズム

どういうことかと言いますと、スポーツの準備運動で考えてみましょう。まず、準備運動を英語で訳してみてください。何と言いますか？「ウォームアップ」ですね。「温め、上げる」と書くわけです。体操をしたり、ストレッチングをしたり、軽いジョギングをしたりして、熱をつくって体温を高めて、運動に入っていけるように、また、競技で成績が良くなるようにするのです。だから、体温が上がると、調子がよくなっていきます。生活でも、そうなのです。体温が36.5度ぐらいに上がると、元気に動けます。そんな調子づいた体になっていきます。

皆さん、小学生の頃を思い出してください。一番楽しかった時間帯は、何時頃でしたか？「学校が終わった後、バリバリ元気。」そうなんです。午後3時、4時、5時頃、いわゆる放課後が、体温は一番高くなり、からだも生理学的にアップのできている時間帯なのです。アップのできている時間帯は、調子がよくて、いろいろなものに挑戦できます。子どもがグーンと伸びるときは、生理的に一番良いリズムのときです。自分がしたいもの、興味のあるもの、関心のあるものを見つけて熱中して遊ぶ。つまり、心臓をドキドキさせながら、健康的に良い活動をして、時を忘れて熱中して遊び込む。そんなときに、子どもたちは、グーンと伸びるのです。

思い切り遊び込むと、お腹がすいて夕食がおいしいです。偏食なんか、考えられません。しっかり遊び込んで、人と関わって情緒の解放を図ると、キレるということも少なくなります。しっかり遊んで疲れるから、心地よく眠気を生じて、就寝のリズムが早くなるのですね。ちょうど心地よい健康的な早寝に向かうわけです。

こんな時間帯に、テレビ・ビデオ視聴をはじめとする静的な室内あそびに興じていては、損です。これでは、子どもたちがかわいそうです。この体温リズムを理解し、この理論を保育・教育に応用できる保育者が、今以上にほしいものです。

2・遅寝遅起きの子どもの体温リズム

生活が遅寝・遅起きで、夜型化している子どもの体温のリズムは、普通の体温リズムから、数時間、後ろへずれ込んでいます（図2）。本来なら眠っているときの体温で起こされて活動を開始しなければならないため、からだが目覚めず、体温は低く、動きは鈍くなっているのです。逆に、夜になっても、体温

が高いため、なかなか寝つけないという悪循環になっています。

朝、起きて体温が低いということは、からだが起きている状態ではないということ、脳も覚醒していない状態で活動をしなければならないということです。したがって、いろいろな活動をしても、無気力でやる気が出ず、実際に覚えきれなかったり、やりきれなかったりするわけです。ウォーミングアップができていないということです。あわせて、運動が足りないと、体温は適切にコントロールされず、夜の眠りも浅くなります。

では、この遅寝遅起きのリズムを元にもどすためには、どうしたらよいのでしょうか。2つの提案があります。一つは、朝の光刺激です。つまり、朝日を浴びることです。窓を開けて、陽光を取り込む、外に出て散歩をする等をしてみましょう。もう一つは、日中に運動刺激を受けることです。つまり、運動をして、心地よく疲れて早めの就寝を実現していくことです。

生後間もない3歳未満児であれば、午前あそびをするだけで、結構、心地よく疲れて早めの就寝ができますが、その後、体格がしっかりし、体力がついてくると、午前あそびの疲れは、昼ごはんや給食、お昼寝で回復しますので、もう1回、体温が高まってウォーミングアップのできた午後の時間に運動あそびを実践することが極めて重要なのです。生理的にも動ける午後あそびの時間に、室内あそびやテレビ・ビデオ視聴などの静的な活動を多くさせていると、子どもの生活のリズムは健康的に維持できませんし、夜型のリズムは改善されません。

（図 2）遅寝遅起きの子どもの体温リズム

3・近年、顕著となってきた子どもの抱える問題点

就寝が遅く、短時間睡眠で、夜型の乱れた生活リズムをくり返して運動もしないでいると、幼児でもストレスがたまり、様々な身体的不調を訴え、頭痛、胃痛、下痢、不眠、発汗異常、便秘が生じてきます。

現在、大人の夜型生活に引き込まれ、朝からだるさや疲れ、頭痛、腹痛を訴える子どもは増えてきています。

人間は、「長い歴史の中で、昼に活動し、夜眠るという生活リズム」を形成し、自律神経においても、「日中は交感神経がやや優位に緊張し、夜眠るときは副交感神経が緊張するというリズム」をもっています。しかし、子どもの生活習慣とそのリズムが悪くなってくると、この自律神経の本来の働き方を無視することになります。自律神経は、内臓や血管、腺などに分布して、生命維持に必要な呼吸、循環、消化吸収、排泄などの機能を無意識のうちに自動調節してくれているのですが、生活のリズムが悪いと、反射的に行われているこれらの調節ができなくなるのです。

また、ヒトが夜に眠り、朝に起きて活動を行うためには、ホルモンの働きがしっかりしていなければなりません。夜中には、眠るための松果体ホルモン（メラトニン）が出され、朝には活動に備え、元気や意欲を引き出すホルモン（コルチゾールやβ－エンドルフィン等）が分泌されなければ、眠ることや元気に活動することはできないのです（図3）。

これらのホルモンの分泌時間のリズムや量が乱れると、脳の温度の調節もできず、時差ぼけと同じような症状を訴え、何をするにしても全く意欲がわかなくなります。健康な状態では、睡眠を促すメラトニンの分泌が、午前0時頃にピークとなり、脳内温度（深部体温）が低下します。ですから、私たちは良好な睡眠がとれ、神経細胞の休養が得られるということです。

（図 3）体温リズムに関与する脳内ホルモン

しかし、睡眠と覚醒のリズムが乱れ、生体のリズムが崩れると、ホルモンの働きが悪くなり、眠るためのメラトニンや、元気や意欲を引き出すコルチゾールやβ－エンドルフィンの分泌の時間帯が乱れて、体温調節ができなくなります。結果的に、夜間は脳の温度が下がらず、神経細胞の休養が不十分となり、睡眠時間は長くなっていきます。したがって、朝起きられなかったり、いくら長く寝てもすっきりしなかったりするのです。当然、朝、起きることができないから、午後になって、やっとコルチゾールやβ－エンドルフィンが分泌されると、少し元気が出てくるというわけです（図4）。もちろん、能力としては極端に低下していますが、結果的には、疲れやすさや持久力低下、疲労感の訴えの高まり、集中力低下、ぼんやり、いらいら、無気力、不安、うつ状態を引き起こします。

また、幼児期からいろいろな種類のお稽古ごとが増え、脳が処理すべき情報量の増加とそれに反比例した睡眠時間の減少（睡眠不足）が、子どもたちの抱える持続的な緊張状態をつくり上げていくのです。これでは、幼児に、副交感神経の著明な機能不全が起こっても仕方がありません。脳のオーバーヒートとでも言いましょうか、日常生活をリズミカルに営む生体リズムを支える脳機能にマイナスの変化を生じるのです。この状態がさらに慢性化し、重症化すれば、睡眠は浅くなり、疲労回復もできず、能力は極端に低下します。そして、将来、小学校・中学校・高校へと進む過程の中で、勉強に全く集中できず、何も頭に入らなくなり、日常生活も困難となって、家に閉じこもるようになっていきます。

したがって、わが国の今日の重大な問題は、子どもたちの生体リズムの混乱に伴う生命力の低下なのです。生体のリズムの乱れを背景にして、自律神経機能の低下や障害、エネルギー代謝異常などが複雑に絡んで、子どもたちを活気のない状況に追いやっています。だからこそ、子どもたちの心とからだ、中でも、脳や自律神経機能をいきいきした状態にするため、子どもたちの健康生活にとって大切なことを再考していきたいのです。

（図 4）ホルモン分泌リズムの乱れ

※後編は次号に続きます

COMMUNITY
コミュニティ

夢の幼稚園教諭になれて

桜ヶ丘幼稚園
勝呂 望美

「将来の夢は何ですか?」と聞かれる度にずっと「幼稚園の先生」と答え続けて、この4月からついにその夢が叶いました。私は年中のクラスの担任を受け持つことになり、嬉しさ反面、担任という責任の重大さに不安でいっぱいでした。

初めて自分のクラスの子ども達の前に立った時、とても緊張しましたが、子ども達も進級して新しいクラス、新しい教室に新しい先生と環境が変わって少し戸惑いがあるのか緊張しているようでした。それを見て、私が不安がっていては子ども達はもっと不安に思ってしまう、子ども達にとっては1年目も関係なく先生なのだから頼れる存在でなくてはいけないと気づきました。

子ども達が「先生!」と呼んでくれるその言葉は、実習の時の「先生!」とは全く響きが違うことを感じました。

それから1ヶ月以上があっという間に過ぎ、最初は保育の流れや仕事を覚えるので精一杯で子ども達とちゃんと関われているのか不安だったのですが、毎日一緒に過ごして行くうちに一人一人の特徴や良い所がたくさん見られるようになりました。毎日が新鮮で、実習の時にはわからなかった子どもの純粋さや面白さを知り、益々子どもの魅力を感じてもっと知りたい、理解したいと思うようになりました。同時に、たくさんの事を教えなければならない大変さと日々保育をしていて、これはどのように対応したら良いのか、どんな声かけをしたら良いのかと戸惑いも多く、自分の視野の狭さに悩んだりと保育の難しさも痛感しています。しかし、園の先輩方が親身になって相談にのってくれたり、的確なアドバイスをくれたりと温かく見守ってくれるので、とても働きやすい環境にあります。私はそんな先輩方の保育をよく見て多くを吸収していきたいと思いました。失敗は大きな財産になると思います。失敗を恐れず、色々な事に挑戦して笑顔の絶えない、子どもも自分も楽しいと思える保育ができるようにしていきたいです。

子どもの笑顔に囲まれてパワーをもらえるこの仕事の素晴らしさをこれからもっともっと知っていきたいです。子ども達と過ごす一日一日を大切にし、共に学び共に成長していきたいと思います。

子ども達と一緒に

朝田幼稚園
島口 恵莉

「あなたの幼い時の思い出を教えて下さい」と尋ねられた時、みなさんはどんな事を思い出すでしょうか?私は幼稚園の時の思い出がたくさん蘇ってきます。友達と色水を作って遊んだことや、先生にダンスを褒められて嬉しかったことなど大人になった今でも先生が教えてくれたことや言葉を覚えています。私も人が生きてく上で何かきっかけを与えていきたい、そんな想いを抱き幼稚園教諭を目指しました。そしてこの4月から夢が叶い年少児の担任として日々奮闘しています。

入園当初は初めて親から離れての集団生活に不安と涙いっぱいの子ども達でした。私にとっても初めてなことばかりでどう子どもと接したらいいのか戸惑い、預かっているという責任感に焦りを感じることもありました。「幼稚園って楽しいな」と思えるようにするにはどうすればよいか?私の出した答えは「笑顔」でした。不安がいっぱいでも幼稚園に行けば、笑顔の先生が待っていてくれる。そんな安心感を与えることから始めようと思いました。子どもは先生の表情や行動をよく見て色んなことを感じ取ります。私も不安な気持ちを隠し「○○ちゃんおはよう!朝ごはん食べてきた?」「かっこいい靴だね!」など一人一人に合った声かけをしていき、子どもからの声を聞くように心掛けました。そして子ども達と過ごし早2ヶ月が経とうとしています。ニコニコ笑顔も増えてきて少しずつ友達と関わり合う姿が見られるようになりました。椅子に座ってお話を聞けなかった子が今ではしっかり私の目をみて話を聴いてくれるようになりました。女の子用のトイレでしか排泄ができなかった男の子は一緒に頑張り、立って排泄ができます。この様に子どもと過ごしていると日々の成長に驚くと同時に色んなことを私の方が教わっています。「幼稚園の先生になって良かった」「この援助でよかったのだろうか」などと思うことは尽きません。しかし、失敗を恐れるのではなく経験の中でたくさんのことを学び、大きな可能性とパワーを持った子ども達と一緒に成長していきたいです。

COMMUNITY
コミュニティ

4年間を振り返って

黒田幼稚園
冨岡 めぐみ

幼い頃からの夢だった幼稚園教諭になり、1年目は年少の副担任をしながら職員室の事務の仕事をする事になりました。その1年間で園の様々なしくみを知り、子どもや保護者への接し方を先輩達の姿を通して学ぶ事ができました。

2年目になり初めて一人で年中児26名の担任となりました。張り切って臨んだ初担任でしたが、実際に一人ひとりの子ども と向き合い尊重していく事は想像以上に大変で、一日一日を無我夢中で過ごしていました。

3年目・4年目も同じ年中児の担任となり、これまでの失敗や反省を生かしていこうと奮闘してきたつもりですが、その年によって子どもの様子は全く異なります。特に問題を抱えた子どもへの接し方には悩み苦しみました。そんな時、学年会議で悩みを打ち明け助言をもらい、またそれを職員会議で話し、園全体の職員の力を借りて支援していく事の必要性を経験し、『一園一学級』という園の方針に添う事で、肩の力を抜く事ができました。

私が幼稚園教諭になりたかった理由は、自分が年長児の時の先生に憧れていて、その思いがずっと変わらず続いていたからでした。先生は、恥ずかしがりやで自分から積極的に周りの友だちに関われない私の事を、しっかり受け止めてくれ、色々な場面で自分を表現する場を作ってくれました。そのおかげで私は友だちもでき幼稚園が楽しくなりました。

5年目の今年、私は初めて年長児の担任となりました。あの時の先生のように、一人ひとりの心に寄り添い、その子に必要な援助ができるように考えていきたいと思います。そして、私が幼い頃感じた、「幼稚園て、楽しい!」「先生みたいになりたい」と思ってもらえるような教師を目指し、努力していきたいと思います。

心豊かな子に

ちどり幼稚園
高島 朋子

私たちの幼稚園では実体験を重視し、『心豊かでたくましい子』を教育目標に日々の保育に取り組んでいます。

先日、卒園児がおうちの方と一緒に妹のお迎えに来た時のことです。「先生!」と走り寄ってくるなり、私の手を握りながら最近の出来事を笑顔ではなし始めました。ときどき『ギュッ』と力が入るその手から、「私頑張っているよ」という思いが伝わってくるようで、とても嬉しく感じました。

私は、年長児の担任を何回か経験させていただきましたが、卒園児との再会の度にたくましく成長した姿や「先生!」と言って相変わらず慕ってくれる純粋な優しさに感動し、改めて保育者としての喜びを実感することができます。そして、優しく純粋な子ども達の今後の成長を楽しみにしながら保育に取り組んでいる毎日です。

こんなこともありました。年長児のリレー練習の時ことです。勝負に負けたチームの中で、走りが遅かった子を同じチームの子が責めている場面を見ました。そっと見守っていると、まわりの友だちが「一生懸命走ってたでしょ。」「みんなが頑張ればいいんだよ。」などと声をかけ、その子なりの思いを伝えていました。その様子を見ていた私は、子ども達の友だちを思いやったり気遣ったりする気持ちに心が温まり、その成長に胸が熱くなる思いでした。

行事や活動を通し、集団の中でぶつかり合いながらもいろんな経験をしていくことで、子ども達は日々成長し、お互いを認め合ったり思いやったり、時には支え合ったりとたくましく心豊かに生きる力が育っていくのだと実感しています。

これからも子ども一人ひとりを認め、子ども達が沢山の発見をして喜んだり、様々な挑戦から達成感を味わったりできるような環境をつくりだせる保育者でありたいと思っています。

今年度も年長児を担当している私ですが、一年後、自信を胸に大きくはばたいていく子どもの姿を願いながら毎日を大切に過ごしていきたいと思います。

育児

横内幼稚園　木の芽会会長
天野正剛

先ず初めに、この度の東日本大震災で被災に遭われました多くの方々にお見舞いを申し上げますと共に、一日も早い復興をお祈りいたします。

二十代の初め、私は特段の目的を持たずに上京したものの、一昨年の春、五歳の息子と三歳の娘を伴って、父のもとに戻ってきたのでした。

帰省直後は、何から手を付けて良いか困りましたが、先ずは子どもの幼稚園を探さねば、と考え同じ町内にある横内幼稚園へ通わせる事となりました。

思えば、父も私も通園したお馴染の幼稚園でしたが、三十余年の歳月は、当時の面影を残しながらも一層充実した環境と設備の整った幼稚園に模様替えしておりました。

東京での生活は、自分から率先し育児に携わる事もありませんでしたが、帰省後は両親と子ども達の五人暮らしになりました。自分なりに母親代わりの育児勉強を始めたところでした。

驚きと戸惑いの連続で今日に至りましたが、今年度はやっと娘も年長組になり、いよいよ最後の一年と考えていたところ、夢想もしなかった木の芽会々長（幼稚園保護者会）のお話しをいただき、その任にはあらずと躊躇しましたが、自らの勉強の機会としてお引き受けする事に致しましたので、足らざる処はお許し下さい。

さて、本年度横内幼稚園では、園長先生の「お父さんも率先して育児に参加しましょう」との方針のもと、年長組の役員は全てをお父さんが受け持ち、お母さん方とは違う視点で育児に携わって行こうと話し合っております。

二度と帰らないこの時です、子ども達の楽しい思い出作りに一役買う事ができればと願っているところです。

PTA会長って何をしてるの？

富士光明幼稚園PTA会長
遠藤祐佐

長男が年中にあがった4月初旬、園長先生よりPTA会長のお誘いがあり、PTA会長って何するんだろう？と思いながらも二つ返事で「私でよければ喜んで」と返事をしたことを今でも鮮明に覚えています。

役員会・総会で会員の皆さんに承認され会長としての活動がはじまりましたが、当時は過去の役員会の記録を読み返しても何をしたらいいのか本当にわからない状態でした。2年目・3年目となるにつれて、幼稚園内の様子がわかり、先生方との交流が増え、各行事に裏方として参加させていただく中で、良くも悪くもいろいろな事がわかるようになりました。PTA役員と会員の方々との意識の相違、PTA役員・先生方の苦労、行事を終えたときの達成感。一会員ではわかりえなかった経験をさせていただき、自分の視野も何倍にも広がりました。

そんな中でも自分にとって一番刺激になったのは、市P連への参加でした。毎月の会議を通して市内の他の私立幼稚園の会長方と交流させていただき、志の高さに驚き、色々なことに共感し、本当に多くの事を勉強させていただきました。他の幼稚園のことを色々参考にさせていただき、自分の幼稚園に持ち帰り役員会で伝え、活動の一助にさせていただきました。

PTA会長という役職は、行事の度に人前で挨拶をしたり、いろいろなお便りを発行したりとマイナスばかりに思われるかもしれないが、でもせっかく機会を頂いたので頑張ろうと思うと、普段は交流のない方々と知り合い話をする中でいろいろ勉強させていただいたり、幼稚園の行事に参加する中で自分の子どもの成長を間近に感じられたりとプラスな事も多々あると思います。

このような機会を与えていただいた園長先生に感謝すると共に、4年目の会長となる今年は子ども達・幼稚園のために役員の皆様と楽しみながら活動ができればと思います。

そして最後に一言。「PTA会長は大変かもしれないが、やってみなければこの『楽しさ』はわからない」この楽しさをいろいろな人に伝えていきたいと思います。

特集

「ふしぎ」を楽しむ

科学遊びで探究心を育てる

科学遊びの魅力

「なんでー?」「どうしてー?」――子どもたちは、まさに好奇心のかたまり。みなさんは毎日のようにこの言葉を耳にしていることでしょう。この「ふしぎ」に思う心から、科学は始まります。心がやわらかな幼児期に、知的好奇心を刺激する科学遊びを楽しめば、きっと「科学大好き!」「理科大好き!」な子に育ってくれるでしょう。

でも「科学ってなんだか苦手……」という保育者は意外に多いものです。学生の頃、理系分野が嫌いだった……そういう方は「科学遊び」というと、二の足を踏んでしまうかもしれません。しかしまずは遊んでみましょう。理屈がわからなくても、とにかく楽しめるのが科学遊びの魅力です。

感動はつながる

『ふしぎ、ふしぎ! かがくあそび図鑑』には、子どもたちに身近な水、空気、音、磁石、光の特性をいかした、楽しい科学遊びが55種類収められています。著者の立花愛子先生は、保育者向けの講習会やワークショップなどの講師もされています。講習会で実演した、大人も楽しめる不思議で簡単な遊びがそろっていますので、ぜひ子どもたちと一緒に、科学の「ふしぎ」を堪能してください。子どもたちの「すごーい!」「ふしぎー!」という感動は、感動を共有した大人が促すことで、「どうしてだろう?」という探究心へとつながっていきます。こうした経験は、小学校の理科へと、スムーズにつながっていくことでしょう。

チャイルドブックこども百科シリーズ
ふしぎ、ふしぎ!
かがくあそび図鑑
28×23cm・84ページ
ハードカバー
定価 1,680円(本体 1,600円)
チャイルド本社刊

科学への興味を伸ばそう

本書は、室内で楽しめる遊びも充実していますので、一年中科学遊びが楽しめます。また、必要に応じて、保育者や保護者向けに、原理の説明や、遊び方のコツも紹介しています。

立花先生は、子どもと遊ぶことを考え、「なるべくお金のかからない、安全な遊び」にすることにも配慮されているので、安心して遊べます。ぜひ一緒に楽しんで、子どもの科学への興味を伸ばしてあげてください。そして自分の心も「やわらかく」しちゃいましょう。

空気の力って、すごい!

立花愛子先生

造形かがくあそび作家。NHK教育テレビの、主に理科番組の制作・造形にたずさわり、現在は主に幼児・保育者・保護者向けの出版物で、科学遊びを中心とした造形制作を行っている。また、保育者向けの講習会、ワークショップ、科学館の企画展示など、幅広く活躍している。

あれれ? さかさまに見える!

遠州子育てフェア&幼稚園説明会

5月28日(土)午後1時から磐田市アミューズ豊田体育館に於いて遠州地区子育てフェアが開催されました。300組の園児親子が体育館に集まり親子遊びをしました。講師は静岡県教育委員会が推奨している「ファミリーチャレンジプログラム」(幼児期の運動遊び)指導担当「きのいい羊たち」代表の磯谷仁(浜松大学准教授・通称スッパマン)先生です。

親子で体をいっぱい動かす遊びから始まり、レジ袋を使った様々な遊びをしました。レジ袋の意外な丈夫さと使用方法にびっくり。また逆上がりやボール投げ、跳び箱ができやすくなる遊びも伝授していただきました。

私立幼稚園の雰囲気を知ってもらおうと教員養成校の学生さんにも、声を掛けたところ100名の学生さんの参加がありました。兄弟姉妹で参加やお腹の大きいお母さんに代わって、園児と運動遊びをいっぱいしてくれて大活躍でした。

「スッパマン先生の遊び方にびっくり、楽しくて、あっという間の2時間でした」「兄弟二人連れだったのですが、兄の相手を学生さんがしてくれてとても助かりました」「妊娠してから子どもと思い切り遊んであげることができなくて、子どもストレスがありました。でも今日は学生さん達が、いっぱい遊んでくれたので、満足できたようです」などお母さんたちからは、スッパマン先生の指導の楽しさと助っ人学生に感謝の言葉が多く寄せられました。

また学生さんからも「思いっきり汗をかけて楽しかったです」「スッパマン先生の指導通りに行なうと色々なことができるようになりました。その時の子どもの表情を見て、先生という職業の魅力がわかりました」の声もありました。

午後3時、「子育てフェア」が終了すると会場はガラリと雰囲気が変り、「幼稚園説明会(ガイダンス)」がスタートしました。

遠州地区15カ園がそれぞれのブースを持ち各園の様子を説明します。ここから参加の学生さんも加わり約200名が各園のテーブルを回ります。資料として①園の概要、②実習できる行事案内、③園だより、クラスだより、などを用意しました。学生さんは自宅に近い幼稚園から回り始めましたが、多くの学生さんが、全園のテーブルを尋ねました。就職した場合のことや就職試験内容や時期に関することから実習の受け入れ体制に始まり、園方針や園児数、クラスの園児数に至るまで、さまざまな質問がありました。また参加学生にできるだけ出身校職員は声をかけることを意識しました。先輩の声かけに、どの学生さんも安心したような顔になりました。

「就職先として私立幼稚園を一番に考えてみようと思います」という嬉しい感想の他にも「私立幼稚園を身近に感じました。ぜひボランティア実習に参加してみようと思います」などの感想も多数寄せられました。

健康随想

3

目・視力

幼児の眼…日常生活で注意したいこと[その1]

さくら眼科院長
松久充子（まつひさ あつこ）
眼科専門医・日本医師会認定産業医・糖尿病療養指導医
静岡県眼科医会理事・静岡市眼科医会副会長
静岡市静岡医師会学校医部会評議員・静岡市学校保健会評議員
さくら眼科 / 静岡市葵区沓谷 5-7-4

幼児の眼は柔らかい、異常の訴えが乏しい、病気の進行が速い、視覚の発達過程にあるなどの特徴があります。

①柔らかい

幼児は眼球や眼球を取り囲んでいる骨（眼窩壁）が薄く柔らかいために、打撲によって眼球が破裂したり眼窩壁が骨折したりし易い傾向があります。

30年ほど前になりますが、玄関においてあった父親のゴルフクラブをスイングしてみたら、遊びに来ていた友達の眼に当ってしまい片方の眼球が破裂し治療のために眼球を摘出せざるを得なかったという悲惨な例を経験しました。ゴルフクラブは凶器です。決して子供が単独で触れることができるところに放置しないでください。テニスのラケット、野球のバット、大人の傘、箒やモップの柄も注意が必要です。

また、玩具のショットガンも非常に危険です。弾が眼球にあたると眼球が破裂、角膜が切れる、水晶体が脱臼する、眼内出血するなど、場合によっては視力に重大な障害を及ぼす結果になることがあります。玩具のパチンコのような硬い球をゴムで飛ばすようなものも同様です。

小児の眼窩壁は薄く柔らかいためにサッカー、軟式テニス、軟式野球のボールなどが眼部にあたると眼窩壁を骨折することがあります。眼窩壁骨折部位に外眼筋が陥入すると眼球がうまく動かなくなるために複視になり、手術治療が必要です。眉毛部の打撲では視束管骨折が起こりやすく、この場合は緊急手術をしないと失明します。眼部を打撲した際には必ず眼科受診して検査を受けましょう。

②幼児は訴えが乏しい

最近の症例ですが3歳のころに眉毛のすぐ下の瞼を打撲して受傷し外科で縫合し、その2年後にたまたま眼科受診した際に視力が0.01しか出ない児がいました。園での健康診断時の視力検査は実施されておらず、保護者を含め誰も児の視力や眼位の異常に気が付いていませんでした。おそらく、受傷時には眼窩壁骨折があり、眼球運動の上方異常があり、さらに瞼の腫れもあって受傷眼は視性刺激遮断弱視になってしまっていたと思われます。眼球運動の回復には手術が、弱視治療に健眼遮蔽を1年以上継続する必要がありました。たまたま眼科受診して視力検査をしなければ、生涯弱視になるところでした。このように幼児は目の異常に対する自覚症状が乏しいために、周りが異常に気が付いたときにはすでに手遅れであることは少なくありません。

③幼児の目の異常

顔を左右どちらかに傾ける・回す、顎をあげてみる、目つきがおかしい、目を細めてみる、極端に近づいてみる、屋外に出ると眩しがる・片目をつぶる、片目を隠すと異常に嫌がる、充血する、涙目が続く、目ヤニが多い、目の奥が白く光るなどに気が付いたら早めには眼科受診をすることをお勧めします。

④健康診断時の視力検査は大切

年に1回、健康診断時に視力検査が実施されることは大切なことです。生まれつき左右の眼の度数が違うために起こる不同視弱視は視力検査で発見されることが通常で、保護者は全く気が付いていないことが通常です。

幼児は視機能の発達過程にありますので、視機能に影響を及ぼしている疾患は視覚感受性期間（6歳ころ）までに治療をしないと弱視になり生涯不利益を被ることになるのです。

⑤消石灰は危険

運動場のライン引きに消石灰を使用することは危険です。消石灰は強アルカリ性のため結膜嚢に飛入すると重大な角結膜障害を発症し視力障害に至ることがあります。スポーツ用品店では比較的安全な炭酸カルシウムがライン引き用として販売されていますが、農薬店では消石灰が安価に販売されていますので注意を要します。

⑥レーザービームを直接眼に当てたり覗き込んだりすると網膜の中心部にある一番大切な黄班部が火傷になり、生涯、視力を回復することができなくなります。

決してレーザービームを直接見ないようにして下さい。日蝕でも同様のことが起こりますので専用の眼鏡が必要です。

⑦目に入ったごみは通常は反射的にでる多量の涙と瞬きで眼の外に排出されます。肉眼でごみを見つけることは難しいので、人工涙液を点眼して流すとれることもありますが、上眼瞼の裏に引っかかると容易には取れません。決して擦らないで眼科で取ってもらいましょう。

⑧日常では手に持っていた紙や、ふいに振り向いた際にそばにいた友達の持っていた鉛筆などで、眼に傷をつけることがあります。多くは軽度ですが、必ず眼科で見てもらいましょう。

■ 松久先生には4回シリーズで「こどもの目や視力」について御執筆をお願いしています。このページで、先生への御質問や取り上げていただきたいテーマ等がある方は振興協会事務局へメール、又はFAX等で是非お寄せください。（アドレス等は巻末に記載）

静私幼だより
NO.162
2011.7.15

ナイスショット

【編集後記】　3月11日の東日本大震災は、各地に甚大な被害をもたらしました。私立幼稚園に於いても園児及び教職員に犠牲者が出てしまいました。園舎等が、かなり被害を受けたところも多数です。東海地震が予測される静岡県にとっては、まさに他人事とは思えません。復興・援助を含め、今号では震災について考えて頂きたく特集ページを作りました。募金・物資の援助・節電等の支援に加え、自園の防災対策等において再確認が必要だと実感します。

また学生に幼稚園教諭の魅力を感じてもらう為に遠州地区で開催した「子育てフェア+幼稚園ガイダンス」についても取り上げてみました。学生にも、養成校にも、好評だったので各地区でも試してみてはどうでしょう。

広報委員長　座光寺　明

（表紙写真／龍の子幼稚園）

発行人／相田芳久
編集人／座光寺　明
広報委員会

発行所／静岡県私立幼稚園振興協会
〒420-0853
静岡市葵区追手町9番26号
静岡県私学会館内
TEL.054(254)6820・FAX.(255)3694

http://www.shizushiyou.or.jp/
E mail: office@shizushiyou.or.jp

印刷／(株)三創　レイアウト・イラスト／村松麗子

このQRコードを携帯電話の「QRコードリーダー」で読み込めば、協会HPの携帯サイトにそのままアクセスできます。